135 نکته

برای اعتماد به نفس

نویسنده:

سوزان جِفِرز

مترجم:

سپیده خلیلی


سنی بوک
www.SunniBook.net

بسم الله الرحمن الرحیم

فهرست مطالب

مقدمه

اعتماد به نفس چیست و از کجا می‌آید؟ اعتماد به نفس قدرتی است که درون هر کسی وجود دارد. اعتماد به نفس، یعنی توانایی و علاقه برای خلق چیزهایی که شما در زندگی به آن احتیاج دارید.

مشکل اینجاست که ما بیشتر وقت‌ها این قدرت خود را فراموش می‌کنیم! این کتاب کوچک قصد دارد، اعتماد به نفس شما را نشان‌تان بدهد تا همیشه و در هر حالت به آن اتکا کنید. این کتاب کوچک، این ویژگی را دارد که می‌توانید آن را همه جا همراه خود ببرید و از آن استفاده کنید.

با مطالعه این کتاب شما با ابزارهای تغییر شرایط زندگی آشنا می‌شوید، این کتاب ترس را به شما نشان می‌دهد تا بتوانید آن را کنار بگذارید و بر آن غلبه کنید.

مطمئن باشید هر بار که این کتاب را می‌خوانید، افکار قدرتمندی در ذهن شما نقش می‌بندد.. افکاری‌که باعث می‌شود، اعتماد به نفس‌تان بیشتر و بیشتر رشد کند. بنا بر این، بیشتر وقت‌ها این کتاب را بخوانید، به خصوص وقتی‌که با موفقیت تازه‌ای در زندگی خود رو به رو می‌شوید.

وقتی یاد بگیرید که چگونه زندگی را با احساس، جرئت، اطمینان، کمال و لذت بپذیرید، راه حل همهٔ مشکلات به شما الهام می‌شود، از آن لذت ببرید!

من احساس قلبی خودم را تقدیم‌تان می‌کنم.

سوزان جِفِرز

همیشه مسیر رو به بالا را انتخاب کنید

منِ قوی[1]

درون شما، جایی پر از نشاط، خلاقیت، فراست، صلح، دوستی، قدرت، عشق و همـهٔ چیزهای خوب وجود دارد، ما آن را منِ قوی می‌نامیم. اگر در این محل اعتماد بـه نفـس شما بالا برود، همه چیز در دنیا به نظرتان صحیح می‌آید.

منِ ضعیف[2]

در کنار آن جایی خوب جای دیگر هم هست، جایی‌که پر از شک و تردید اسـت، پـر از ترس، خشم، درماندگی و تمام چیزهای منفی است. ما به این قسـمت از وجـود شـما می‌گوییم «من ضعیف» در این قسمت از وجود شما اعتماد به نفس کم است، و همه چیز به نظرتان اشتباه می‌آید.

فکرکردن به من ضعیف یک عادت است

بله، فکر کردن به من ضعیف فقط یک عادت است، اما تجربه نشان داده است که ایـن عادت‌ها می‌توانند از بین بروند. چطوری؟ با فکر کردن به «من قوی». اگر یاد بگیرید کـه به من قوی فکر کنید، ترس شما کاهش و اعتماد به نفس شما افزایش می‌یابد.

1– در متن اصلی Higher self آمده که به معنی «من برتر» یا «من بالاتر» اسـت، ولـی از آنجـا کـه در ترجمهٔ متون روان‌شناسی موجود، برای کلمات دیگری از این معادل‌ها استفاده شده است، برای عدم تداخل این مفهوم، در این کتاب «من قوی» به کار برده‌ایم.

2– در متن اصلی Lower self آمده که به معنی من «پایین‌تر» یا «من کهتـر» اسـت و در ایـن کتـاب از «من ضعیف» استفاده می‌کنیم.

کسی بشوید که همیشه به «من قوی» فکر می‌کند

با این حساب تکلیف شما مشخص است و آن پیمودن مراحل لازم برای فکر کردن به «من قوی» است. بسیاری از این مراحل در این کتاب کوچک گنجانده شده است.

از کجا بفهمید که به «من قوی» فکر می‌کنید؟

وقتی‌که به چیزهای نشاط‌آور فکر می‌کنید؛ زمانی‌که خلاق هستید؛ وقتی‌که با نگاه عمیق به اطراف‌تان نگاه می‌کنید؛ وقتی‌که صلح، دوستی، قدرت، دوست داشتن و از این قبیل چیزهای خوب توی فکرهای‌تان است؛ بدانید که در دنیای «من قوی» سیر می‌کنید و این مراحل را طی می‌نمایید.

از کجا فهمید که به «منِ ضعیف» فکر می‌کنید؟

و بر عکس، زمانی‌که در کارها با تردید و دو دلی رو به رو هستید، وقتی با ترس طرف کارها می‌روید، وقتی‌که زود خشمگین می‌شوید، وقتی زود احساس درماندگی می‌کنید، وقتی‌که همه چیز در نظرتان منفی و یأس‌آور است، بدانید که در دنیای «من ضعیف» قرار دارید. و آن وقت درست همان لحظه‌ای است که باید مسیرتان را عوض کنید.

مسیری رو به بالا انتخاب کنید.

آگاهی شروع خوبی است

سری به جعبهٔ پچ پچ بزنید!

ما صدای «من ضعیف» را پچ پچ می‌دانیم. صدایی‌که همیشه در گوش شما وزوز می‌کند: «من خوب نیستم، من هیچ وقت پیشرفت نمی‌کنم، همه از من بهترند، همه کارهای‌شان را بهتر از من انجام می‌دهند». این پچ پچ‌ها اعتماد به نفس شما را از بین می‌برند.

کمک! نمی‌توانم آن صدا را خاموش کنم!

بله، از وقتی‌که از وجود جعبهٔ پچ پچ باخبر شده‌اید، دیگر نمی‌توانید صدای آن را خاموش کنید. همه جا این صدا به گوش‌تان می‌رسد. توی رختخواب، در حمام و موقع دوش گرفتن، در رانندگی، حتی سر میز غذا و... سعی و تلاش پچ پچ این است که با افکار ترسناک و احمقانه در شما نفوذ کند.

داشتن آگاهی، به شما خبر می‌دهد که حالا وقت عمل‌کردن است

از زمانی‌که از وجود صدای پچ پچ باخبر شدید، بهتر می‌توانید از شر آن خلاص شوید، (حتی اگر به طور دیوانه‌وار در درون شما نفوذ کرده باشد)! اما اگر به کلی از این صدای آرام موذی بی‌خبر باشید و یا تا امروز در شما به روز نکرده باشد، از آن در امان هستید.

جعبهٔ پچ پچ را دور بیندازید

این کار بسیار آسان است، برای خاموش کردن این پچ پچ‌ها، کافی است که به جای آن صدای «من قوی» را بشنوید، صدایی‌که می‌گوید: «شما به اندازهٔ کافی خوب هستید». صدایی‌که شما را در جهت تکامل هدایت می‌کند تا بدانید واقعاً که هستید.

بهترین را تأیید کنید

تأییدهای مثبت: وسیلهٔ ابراز شگفت‌انگیز

تأیید مثبت، حالتی است که به شما می‌گوید: «همه چیز خوب است».

تکرار دائمی این تأییدها به شما کمک می‌کند، پیام‌های منفی صدای پچ پچ را از خود دور کنید و اعتماد به نفس‌تان را ترمیم نمایید.

کار تأییدها

فقط مثبت حرف‌زدن، مثبت فکر کردن یا نوشتن افکار مثبت است که ما را از لحاظ جسمی، ذهنی و روحیه قوی‌تر می‌سازد. حالا چه به آن جمله‌ها ایمان داشته باشیم یا نه. آنها کودکی را که درون ماست آرام می‌کنند و سالم نگه می‌دارند.

آنها جادو می‌کنند!

همه چیز کامل اتفاق می‌افتد

این را بارها و بارها تکرار کنید، خلاصهٔ کلام این است: «حتی اگر اوضاع بر وفق مراد ما نیست، اما باور دارم که خیر من در این چیزی است که دارد اتفاق می‌افتد. من از تمام آنها درس می‌گیرم و تکامل می‌یابم».

همه چیز را رو به راه می‌کنم

تکرار این باور در ذهن می‌تواند هنگام پیش آمدن مشکل احساس عجیبی از آرامش به شما بدهد: «هر چیزی‌که در زندگی پیش بیاید، حتی اگر پولم را از دست بدهم یا مریض شوم، اوضاع را رو به راه می‌کنم».

با این باور شما می‌توانید، هر مشکلی‌که در زندگی برای‌تان پیش بیاید به آسانی حل کنید.

انگار می‌شود...

تأییدها مثل عمل کردن به این باور است: «انکار می‌شود».

اگر به مدت طولانی این طوری عمل کنید که انگار می‌شود...، ذهن شما این امکـان را به وجود می‌آورد که هر کاری را بتوانید انجام دهید، و در نهایت همان‌طور هم مـی‌شـود. دائم به خود بگویید: «من قدرتمند و دوست داشتنی هستم و در وجودم چیزی نیست کـه از آن بترسم». سپس شاهد رشد اعتماد به نفس خود باشید.

تکرار، کلیدی راه گشاست

وقتی بارها و بارها خود را تأیید کنید، کم کم متوجه صدای «من قوی» در وجود خود می‌شوید. هرچه می‌گذرد این صدا رساتر می‌شود، در حالی‌که صدای «من ضعیف» روز به روز ضعیف و ضعیف‌تر می‌گردد.

آن وقت خواهید دید که چه احساس آرامش خاطری می‌کنید!

متوجه تغییرها باشید

وقتی بارها و بارها خودتان را تأیید کنید، به تنها تغییرات نافـذی در شـما بـه وجـود می‌آید، بلکه رفتار و احساس شما هم تغییر می‌کند و عکس العمل دنیا به شـما مثبـت‌تـر می‌شود.

ورود خوبی‌ها

همان‌طور که شما قدرتمند و با محبت می‌شوید، افراد سالم‌تری هم بـه زنـدگی خـود وارد می‌کنید، مثل بعضی جذابیت‌ها که افراد را به خـود جـذب مـی‌کننـد. افـراد هرچـه مثبت‌تر باشند، انرژی بیشتری را به زندگی خود وارد می‌کنند.

تأییدها را جزئی از زندگی خود قرار دهید

آن قدر آزمایش و تکرار کنید تا بفهمید که در هر زمان، چه چیزهای مثبتی برای روحیهٔ شما مناسب‌تر است. سپس دور و بر خود را با این افکار مثبت پر کنید... روی میز تحریر خود، روی آینه خود... یا هر جایی‌که بتوانید به یاد بیاورید، شما واقعاً چقدر قدرتمند و دوست داشتنی هستید.

به «من قوی» خود اعتماد کنید

«من قوی» شما همیشه واقعیت را به شما می‌گوید: «در وجود شما چیزی نیست که از آن بترسید. این «من ضعیف» شماست که همیشه به شما دروغ می‌گوید و القاء می‌کند که: «باید از هر چیزی‌که دارید بترسید»».

شما ترجیح می‌دهید که به کدام صدا گوش دهید؟

«من قوی» به من چه می‌گوید؟

هر وقت که در زندگی خود نگران چیزی شدید، مجسم کنید که «من قوی»تان در چنین شرایطی به شما چه می‌گوید. جواب آن را بنویسید. اگر صدای من قوی را بشنوید، خواهید دانست که به نوعی به شما یادآوری می‌کند: «نگران نباش! همه چیز رو به راه است».

می‌گذارم، پیش بیاید... و به نتیجهٔ آن اطمینان دارم

در مورد هدف‌های بزرگ، شما تلاش‌تان را بکنید و بگذارید هرچه می‌شود، بشود؛ به نتیجهٔ آن اطمینان داشته باشید، آن وقت من قوی شما حس گره‌گشایی خود را ایجاد می‌کند. تکرار پشت سر هم این تأیید: «من رها می‌کنم... و اطمینان دارم»، به شما یادآوری می‌کند که در تمام تجربه‌های زندگی منتظر نعمت‌های خدا داد باشید.

تمرین را حفظ کنید!

ما هر روز در زندگی با ادعاهای جدیدی رو به رو می‌شویم، این موضوع زمینهٔ خوبی برای ماست که روزانه تأییدهای مطلوب خود را تمرین کنیم تا ما را در قلمرو «من قوی» نگه دارد. آن وقت می‌بینیم که آنجا چه جای فوق العاده‌ای بـرای گذرانـدن بقیـهٔ زنـدگی ماست!

بگذارید هرچه پیش آید، بیاید

یا اتفاق می‌افتد... یا نمی‌افتد

اگر زندگی‌تان را همان‌طور که می‌خواهید به وضوح و یا جزئیات آن تجسم کنید، کار اشتباهی نکرده‌اید، ولی یادتان باشد که یکی از عناصر حیاتی من قوی را به تصور خود اضافه کنید، این عنصر این است:

هرچه پیش آید، خوش آید!

نگران نبودن «از آنچه پیش می‌آید» شما را رها می‌کند

اگر طوری هستید که هرچه تصور می‌کنید، اتفاق می‌افتد، نسبت به این مسئله بی‌تفاوت باشید. و بر عکس اگر تصورات شما هرگز اتفاق نمی‌افتد، باز هم بی‌تفاوت باشید. شما می‌توانید از راهی نیرومند و دوست داشتنی، اوضاع را رو به راه کنید. وقتی قادر باشید که از طریق من قوی فکر کنید، آن وقت معنی آزادی را با قوی‌ترین حسی‌که در آن وجود دارد، کشف کرده‌اید.

متکی به «من قوی»

برنامه‌های آینده‌تان را طوری برنامه ریزی کنید که متکی به «من قوی» باشد، همیشه این‌طوری فکر کنید و این چنین بگویید:

«من سال آینده، در همین موقع ازدواج خواهم کرد».

«هرمسئله‌ای که در زندگیم پیش بیاید، به نفع من تمام خواهد شد».

و..

به زندگی بگویید «بله»

عکس العمل‌های خود را انتخاب کنید

سرنوشت برای شما اتفاق‌های مختلفی را رقم می‌زند، حوادث مختلفی در زندگی شما پیش می‌آید. بعضی از این حادثه‌ها بد جلوه می‌کنند و عکس العملی را در شما به وجود می‌آورند، در این‌طور موارد مواظب عکس العمل خود باشید و آن را انتخاب کنید. هیچ کس نمی‌تواند عکس العمل‌های شما را به آنچه در زندگی برای‌تان پیش می‌آید، از شما بگیرد.

«بله»، کلمهٔ جادویی

همین حالا سرتان را تکان دهید، بالا و پایین ببرید و به آرامی بگویید «بله».

«بله»، این کلمهٔ کوچولوی سه حرفی، خیلی بهتر از یک کلمهٔ معمولی است، این عصارهٔ تفکر «من قوی» است. این کلمه می‌گوید: مهم نیست که در زندگی من چه اتفاقی می‌افتد، مهم این است که من چیز فوق العاده‌ای از آن به دست می‌آورم.

می‌توانید به همه چیز بگویید، «بله»

هر چند که ممکن است، وجود بعضی نعمت‌ها برای‌تان آشکار نباشد، ولی مهم این است که آن نعمت‌ها همیشه مخصوصاً در شرایط بد و ترسناک، وجود دارند و به کمک ما می‌آیند.

من روزگاری سرطان سینه داشتم و از آن رنج می‌کشیدم. اما روزی به آن گفتم: «بله» و دیدم که عوارضش در وجود من خیلی خیلی فرق کرد.

«بله» گفتن یعنی تمرکز داشتن بر مثبت

قدرتی غیر عادی وجود دارد، قدرتی‌که در هر شرایط، خوبی‌ها را جست و جو می‌کند و به شما نشان می‌دهد. قدرتی‌که همیشه و در همه جا بر جست و جوی بدی‌ها غلبه می‌کند.

کارهایی که تفکر مثبت انجام می‌دهد

بعضی افراد، مثبت اندیشی را مسخره می‌کنند. چرا آنها ترجیح می‌دهند که به جای روشنی به تیرگی نگاه کنند؟ چرا به جای خوبی، بدی‌ها را می‌بینند؟ مثبت اندیشی، تجربهٔ زندگی شما را به سوی بهتر شدن انتقال می‌دهد. این منطقی است، مگر نه؟

«بله» گفتن، انکار کردن نیست

زندگی را مثبت دیدن، انکار حس‌های منفی مثل ترس و درد نیست. وجود زمان‌های بد و ناخوشایند و چیزهای بد و ترسناک جزء لا ینفک زندگی است، اعتراف کردن به درد خود، برای داشتن یک زندگی سالم بسیار مفید است.

به همین چیز، بگویید «بله»

مثبت اندیشی واقعی، «بله» گفتن است، حتی به ترس و درد!

فهمیدن این‌که شما همیشه آن طرف قضیه را می‌گیرید (و وقتی آن طرف را می‌گیرید، متوجه می‌شوید که اعتماد به نفس‌تان به طور عجیب و غیر عادی رشد می‌کند) عامل بسیار مؤثری در پیشرفت است.

«بله» گفتن به زندگی معنا می‌بخشد

«بله» گفتن و به استقبال مسائل و مشکلات زندگی رفتن، به هدف‌های شما عمق می‌بخشد و راه‌های جدیدی را پیش روی شما باز می‌کند، همچنین به شما اجازه می‌دهد که درد و ترسی را که دیگران در اطراف‌تان احساس می‌کنند و به وجود می‌آورند، بفهمید و به آنها آگاه باشید. به این ترتیب، رحم و شفقت شما رشد می‌کند.

تصمیم‌هایی بگیرید که باخت نداشته باشند

فلسفهٔ نباختن

من دوست ندارم شکست بخورم، من در کارها و تصمیم گیری‌ها به استقبال فرصت‌های مناسب می‌روم. من عقیده دارم، این فرصت‌ها و انتخاب آنها برای من رشد و یادگیری به ارمغان می‌آورند. من هر راهی‌که انتخاب کنم، پر از چیزهای خوب است.

اشتباهی وجود ندارد

هرگز نگران نباشید که تصمیم غلط ممکن است، شما را از چیزی محروم کند. محروم شدن از پول، دوستان، موقعیت اجتماعی، کسانی‌که عاشق آنها هستید یا چیزهای دیگر، «تصمیم صحیح» برای شما به ارمغان می‌آورد.

به یاد داشته باشید که اگر از «اشتباه‌های» خود درس بگیرید، دیگر اشتباهی نمی‌ماند!

تکلیف خود را انجام دهید

همیشه قبل از تصمیم گیری کارهایی هست که باید انجام دهید. باید اولیت‌های خود را در نظر بگیرید، امکاناتی‌که دارید در نظر آورید. باید با دیگران صحبت کنید و مشورت نمایید، باید تا جایی‌که می‌شود نسبت به آن مسئله اطلاعات کافی به دست آورید.

به غریزهٔ خود اطمینان کنید

وقتی همه تکالیف خود را انجام دادید، دیگر به بصیرت خود اتکاء کنید. به حس و خواست درونی خود توجه کنید، اگر به پند و نصیحت ناخودآگاه خود گوش کنید، حیرت زده می‌شوید.

همهٔ تصمیم‌ها را به تصمیم‌های درست تبدیل کنید

فراموش نکنید تا زمانی‌که در مسیر یادگیری و رشد باشید، بازنده نمی‌شوید. اگر با چشم باز به مسائل نگاه کنید، با دیگران مشورت کنید، پرس و جو کنید و... بعد تصمیم بگیرید، مطمئن باشید که تصمیم شما، تصمیم درستی است.

برای تصمیم‌های خود احساس مسئولیت کنید

اگر بعضی چیزها بر وفق مراد شما نبود، دیگران را سرزنش نکنید. سرزنش کردن عملی از روی ناتوانی است. اگر همهٔ تصمیم‌های خود را تصمیم‌های درستی در نظر بگیرید، بسیار آسان‌تر خواهد بود که برای آنها احساس مسئولیت کنید!

بدانید که چه موقع تغییر روش بدهید

هر تصمیمی‌که می‌گیرید، خود را متعهد به انجام آن کنید، ولی اگر گاهی دیدید که آن تصمیمی‌که گرفته‌اید، به نفع شما نیست، تجدید نظر کنید و تصمیم‌تان را عوض کنید. حقهٔ زندگی این است که برای گرفتن تصمیمی غلط نگران نشوید، باید بدانید که چه موقع آن را درست کنید.

زمان اصلاح تصمیمات ما چه موقع است؟

پریشانی و نارضایتی، سرنخ‌هایی هستند که به شما نشان می‌دهند، شما در راهی هستید که لازم است مسیر آن را تغییر دهید. آیا تا به حال فکر کرده‌اید که پریشانی و نارضایتی هم می‌توانند احساس‌های مثبتی باشند؟ اگر این نارضایتی و پریشانی باعث شود که ما مسیر غلط را عوض کنیم، بله مثبت هستند.

آسوده شوید

وقتی باور داشته باشیم، همه چیزهایی‌که در زندگی برای ما پیش می‌آید، به نفع ماست، مفهوم این گفته فوق العاده را متوجه می‌شویم که: «حرف‌های کوچک و بی‌معنی

را بی‌جهت بزرگ و با اهمیت جلوه ندهید».

با این حساب همه حرف‌های بی‌معنی کوچک می‌شوند.

نهایت اعتماد به نفس

هرگز فراموش نکنید و دائم برای خود تکرار کنید:

«هر اتفاقی‌که بیفتد و نتیجهٔ تصمیم‌های من باشد، من با آن اتفاق کنار می‌آیم و رو به راهش می‌کنم!» و یقیناً شما چنین می‌کنید!

قدرت خود را دوباره به دست آورید

ذهنیت قربانی بودن را کنار بگذارید

ذهنیت قربانی بودن حاصل تفکر «من ضعیف» ماست، وقتی فکر می‌کنید که نقش قربانی را بازی می‌کنید، قدرت و خلاقیت خود را از دست می‌دهید. اما وقتی مسئولیت می‌پذیرید و برای زندگی خود تلاش می‌کنید، نیروی شما چند برابر می‌شود.

شما تحت کنترل هستید

از آنجا که می‌توانید، واکنش‌های خود را نسبت به آنچه برای‌تان پیش می‌آید، کنترل کنید، شما همیشه برنده و پیروز هستید. این را بدانید که خود شما هستید که برای خود بدبختی یا خوشبختی می‌آفرینید. و این یعنی «قدرت شما».

چگونه مسئولیت بپذیرید

پذیرفتن مسئولیت در زندگی یعنی اینکه شخص دیگری را برای آنچه انجام می‌دهید، چیزی‌که هستید و چیزی‌که دارید یا احساس می‌کنید، مقصر ندانید و سرزنش نکنید.

خود را سرزنش نکنید.

برای دستیابی به اعتماد به نفس بالا و تکامل فردی، راهی طولانی در پیش است. راهی که پر است از پیروزی و خطا، لازم نیست که خود را به خاطر رفتار گذشته، حال یا آینده‌تان سرزنش کنید، همهٔ اینها جزئی از فرایند یادگیری است.

عامل قاطعیت را در خود کشف کنید

شما می‌توانید با دقت، عامل قاطعیت و دل‌سرد نشدن و همچنین عواملی‌که باعث دل‌سردی و یأس شما می‌شوند را در خود کشف کنید. آن وقت می‌بینید که حرکت و کار چقدر آسان است.

آگاهی به ما کمک می‌کند که درست فعالیت کنیم.

آیا شما فردی غرغرو هستید؟

غرولند کردن، یکی از نشانه‌های فعالیت «من ضعیف» هر کسی است، غرولند کردن نشان می‌دهد که شما نمی‌خواهید مسئولیت زندگی خود را به عهده گیرید.

چگونه جلو غرولند را بگیرید.

غر زدن، برای بسیار از افراد چنان عادت جا افتاده‌ای شده که حتی خودشان هم متوجه نیستند که این کار را انجام می‌دهند، از دوست صمیمی خود کمک بخواهید و خودتان هم تلاش کنید که یک هفتهٔ تمام غرولند نکنید، آن وقت مکالمه‌های بسیار ساکتی خواهد داشت!

در بارهٔ چه حرف بزنیم؟

اتفاق‌های بزرگی که در زندگی شما روی می‌دهد، بهترین موضوعی هستند که می‌توانید از آنها حرف بزنید. تمام نعمت‌هایی‌که شما را احاطه کرده‌اند، موضوع صحبت شماست.
با خوش‌بینی و شادمانی صحبت کنید و سعی کنید حرف‌های‌تان سرشار از قدردانی باشد.

انتخاب با شماست

در تمام لحظه‌های زندگی‌تان، شما انتخاب می‌کنید که چه احساسی داشته باشید، دل‌تان می‌خواهد کاستی‌های زندگی خود را ببینید و یا وفور و فراوانی آن را؟ می‌خواهید خودتان را بدبخت کنید یا قدر شناس باشید؟ این به خودتان بستگی دارد.

فعالیت داشته باشید

غرولندکردن، هیچ چیز را در زندگی شما عوض نمی‌کند؛ فقط فعالیت است که می‌تواند تغییری ایجاد کند، برای تغییر مشکلات زندگی خود فهرستی از نیازهای‌تان تهیه کنید و یکی یکی آنها را برطرف کنید.

به زندگی خود شکل دهید

تعداد کمی از افراد به زندگی خود شکل می‌دهند، اما بسیاری از آنها هرچه سر راه‌شان می‌آید، می‌پذیرند و بعد از آنها شِکوه می‌کنند.

شما قدرت دارید که نیازهای خود را برطرف کنید. تعمد، عمل و تفکر مثبت، راه را برای شما باز می‌کند.

با اطمینان صحبت کنید

به کلمات خود توجه کنید

کلماتی‌که استفاده می‌کنید، به احساسی‌که در بارهٔ خودتان دارید، شکل می‌دهند. بعضی کلمه‌ها مخرب هستند و بعضی دیگر نیرو دهنده‌اند.

انتخاب‌کردن، نوعی قدرت است

کلماتی مثل «من نمی‌توانم»، نشان می‌دهند که شما درمانده‌اید، در حالی‌که کلماتی مثل «من این راه را انتخاب نمی‌کنم»، نشان دهندهٔ اعتماد به نفس و قدرت شما است.

ضمیر ناخود آگاه شما می‌شنود

زمانی‌که ناخود آگاه شما، پیام‌هایی مثل «من نمی‌توانم» را می‌شنود، آن را نشانهٔ ضعف خود می‌داند.

جملات نیرو دهنده را جایگزین چنین جملات تضعیف‌کننده‌ای کنید تا به ناخود آگاه شما بگوید که شما واقعاً بر خودتان مسلط هستید.

کلمه‌های قدرت

کلمه‌های منفی را از خزانهٔ لغات خود پاک کنید، عبارت «تجربه آموزنده است» را جایگزین عبارت «وحشت‌ناک است» کنید.

عبارت «من کاملاً مسئول هستم» را جایگزین «اشتباه از من نیست»، بسازید و...

به این ترتیب، نه تنها عزت نفس شما افزایش می‌یابد، بلکه شیوه‌ای که دیگران با شما رفتار می‌کنند نیز تغییر می‌یابد.

هدیه‌ها را ببینید

به جای آنکه مشکلات زندگی را مانعی بر سر راه خود بدانید، آنها را به عنوان فرصت‌های مناسب ببینید، در را به روی رشد و تکامل خود باز کنید، هر بار که فرصتی برای افزایش ظرفیت خود پیدا می‌کنید، سعی کنید با حل آن مشکل دنیای اطراف‌تان را هموار سازید، در این صورت بیشتر احساس قدرت و اعتماد به نفس خواهید کرد.

کلید آسایش‌خاطر

افرادی‌که مجبور شده‌اند با هولناک‌ترین ترس‌های خود رو به رو شوند و در مقابله با آن سربلند بیرون آیند، «من قوی» خود را قوی‌تر کرده‌اند.

فراموش نکنید، آسایش خاطر با داشتن هر چیز به دست نمی‌آید، بلکه نحوهٔ برخورد با آنها مهم است.

محدودیت‌های خود را کاهش دهید

قلمرو راحتی

بسیاری از ما دوست داریم در محدوده‌ای فعالیت کنیم که در آن محدوده راحت باشیم و خارج از آن ناراحت. برای مثال: ممکن است با رضایت تمام برای دوست یا همکار خود کاری بکنید، ولی به کسانی‌که مقام بالاتری از شما دارند، نزدیک نشوید.

توجه کنید که چه شرایطی در زندگی شما را ناراحت می‌کند، از آنها پرهیز کنید.

شروع کنید به خطرکردن‌های کوچک

از خطرکردن‌های کوچک شروع کنید، تا قلمرو راحتی خود را افزایش دهید، به کسی‌که احساس می‌کنید از او وحشت دارید، تلفن کنید. با غرور به رستورانی قدم بگذارید که پیش از آن نمی‌توانستید به تنهایی وارد آن شوید و...

نگران نباشید... اگر چیزی پیش بیاید، شما از عهدهٔ آن بر می‌آیید.

به رشد اعتماد به نفس خود توجه کنید

هر بار که از قلمرو راحتی خود بیرون می‌روید و خطر می‌کنید، اعتماد به نفس شما هم اندکی افزایش می‌یابد و دنیای شما بزرگ و بزرگ‌تر می‌شود.

افزایش قلمرو راحتی شما باعث می‌شود که با وجود هرگونه ترس و خطر باز هم تجربه کنید، به این وسیله هر خطری در نظرتان آسان و آسان‌تر می‌شود.

شما تنها نیستید

هر کسی در موقعیتی احساس ترس می‌کند

تنها شما نیستید که وقتی در قلمرو و نا آشنایی قرار می‌گیرید، ترس را تجربه می‌کنید، بیشتر افراد چنین چیزی را احساس می‌کنند.

در حقیقت همهٔ ما انسان هستیم و احساس‌های مشابهی داریم، ترس استثنا نیست.

فقط به نظر می‌رسد که دیگران نمی‌ترسند

ممکن است فکر کنید که دیگران - مخصوصاً افراد مشهور و مهم - خوشبخت هستند، چون نمی‌ترسند که خطر کنند، مطمئن باشید که این‌طور نیست! آنها هم مجبور شده‌اند با ترسی عظیم کنار بیایند و خود را به جایی بکشند که امروز هستند... و هنوز هم دارند کنار می‌آیند!

ترس هیچ وقت از بین نمی‌رود

تا وقتی‌که شما تصمیم داشته باشید، قابلیت‌های خود را گسترش دهید و افق‌های فکری‌تان را گسترده نمایید، ترس را هم تجربه خواهید کرد.

این خصوصیت بشر است، ولی همین‌که کم کم اعتماد به نفس شما افزایش می‌یابد، تحمل احساس ترس هم آسان و آسان‌تر می‌شود، و به این ترتیب آن را از بین می‌برید!

رو به رو شدن با ترس

ترس مخفی شما

در انتهای محدودهٔ ترس هر کسی، ترس ساده‌ای وجود دارد. ترس از اینکه نمی‌تواند لمس کند زندگی برایش چه به ارمغان می‌آورد؟!

به خودتان اطمینان داشته باشید

برای اینکه رابطهٔ شما با چیزی‌که از آن می‌ترسید نزدیک‌تر شود و در نتیجه احساس‌تان نسبت به آن تغییر کند، باید اعتماد به نفس خود را افزایش دهید و به خود بقبولانید که می‌توانید آن مشکل را حل کنید. اعتماد به نفس شما با فعالیت داشتن افزایش می‌یابد.

شما می‌توانید از عهدهٔ هر کاری برآیید

در حالی‌که با زحمت بر ترسی غلبه می‌کنید و آن را کنار می‌زنید، متوجه نکتهٔ دیگری هم می‌شوید و آن توجه به میزان توانایی خود در انجام کارهاست. کارها و مشکلاتی‌که در زندگی بر سر راه شماست و شما توانایی انجام آنها را دارید.

این را باور کنید!

خطر کردن و فایده‌های غیر مستقیم آن

افرادی‌که می‌ترسند خطر کنند، همیشه با نوعی احساس درماندگی رو به رو هستند، این احساس درماندگی بیشتر از آن ترسی است که به خطر آن خطر نمی‌کنند، رفته رفته چنان ترسی در زندگی این افراد رخنه می‌کند که برای انجام هر کاری فلج می‌شوند.

خطرکردن خوب است، اما نه هر خطری!

توجه داشته باشید منظور ما از خطر کردن، اعمال فیزیکی خطرناک نیست؛ همین‌طـور خطرهایی‌که منجر به ضرر و زیان به دیگران می‌شود.

چراغ سبزِ ترس

افکار خود را از نو بپرورانید، از ترس‌های بی‌مورد خود، به عنوان چراغ سـبزی بـرای حرکت به جلو تفسیر کنید، این کار فرصتی برای رشد و حرکت به جلو است.

«از عهده‌اش برمی‌آیم» را همیشه تکرار کنید

«هر مشکلی‌که پیش بیاید و هر اتفاقی بیفتد، من از عهدهٔ حل آن برمی‌آیم». پشت سـر هم این جمله را پیش خود تکرار کنید تا وقتی‌که پی ببرید، واقعاً می‌توانید از عهـدهٔ حـل هر مشکلی برآیید.

وقتی «آنها» نمی‌خواهند که شما رشد کنید

غافلگیر نشوید!

مطمئن باشید در هر صورت، وقتی شما اعتماد به نفس بیشتری پیدا می‌کنید و افق‌های فکرتان را گسترش می‌دهید، در اطرافیان شما نوعی ترس ایجاد می‌شود، آنها می‌ترسند که مبادا شما آنها را ترک کنید.

کاری کنید که دیگران احساس کنند، دوست‌شان دارید

برای خنثی‌کردن اثرات منفی‌که دیگران به شما می‌گذارند، راه‌های مؤثری پیدا کنید، به اطرافیان‌تان نشان دهید که برای شما مهم هستند. بر ایشان گل بفرستید، یا هر چیز دیگری‌که احساس می‌کنید، بیانگر قدردانی شما از بودن آنها در زندگی‌تان است.

به شریک زندگی خود قوت قلب بدهید

بیشتر وقت‌ها شریک زندگی شماست که بیشتر از همه بر موفقیت شما پافشاری می‌کند، اما با اعتماد به نفس تازه و قدرتی‌که پیدا می‌کنید، ممکن است او بترسد و احساس تنهایی کند.

به همسر خود قوت قلب بدهید و از او حمایت کنید، در ضمن بگویید که برای ادامهٔ تکامل خود مصمم هستید.

به هم‌خوردن آرامش را امتحان کنید

وقتی قبول می‌کنید که «درجا بزنید»، به این دلیل‌که نمی‌خواهید شریک زندگی خود را ناراحت کنید، شما از او طلب‌کار می‌شوید. سرانجام این طلب‌کاری به رابطهٔ شما لطمه می‌زند؛ و به هر حال آرامش از بین می‌رود!

ایمان داشته باشید که شریک زندگی‌تان، بهترین‌ها را برای شما می‌خواهد

باور کنید که شریک زندگی‌تان همیشه بهترین‌ها را برای شما می‌خواهد و در نهایت تغییرات مثبتی را که در شما ایجاد می‌شود، دوست دارد.

اگر این‌طور نیست، آیا واقعاً این همان رابطه‌ای است که شما می‌خواهید؟

اعتماد و عشق همراه یکدیگرند

در حالی‌که اعتماد به نفس شما رشد می‌کند، ظرفیت دوست‌داشتن نیز در شما افزایش می‌یابد.

این را نیز بدانید که اعتماد به نفس بیشتر، با نیاز شما به تأیید فرق دارد.

در واقع هرچه شما کمتر به تأیید کسی احتیاج داشته باشید، بیشتر توانایی دوست داشتن افراد را دارید.

عشق و قدرت نیز باهم هراه هستند

با احساس قدرت، عشق جریان پیدا می‌کند، قلب‌تان باز می‌شود و یقیناً اطرافیان‌تان دوست‌تان خواهند داشت.

بدون احساس قدرت، نیازمندی به وجود می‌آید و عشق از بین می‌رود.

اعتماد به نفس مغناطیس ایجاد می‌کند

همان‌طور که اعتماد به نفس شما رشد می‌کند، افراد خوب و مثبت هم به زندگی شما راه پیدا می‌کنند، در آن صورت هرگز احساس تنهایی نمی‌کنید.

جمعی از دوستان نترس دور خود جمع کنید

یک سیستم حمایت‌کنندهٔ قوی به شما کمک می‌کند

بعضی از دوستان با حرف‌ها و حرکات‌شان باعث می‌شوند که احساس خوبی در ما ایجاد شود، آنها با تشویق‌های‌شان کمک می‌کنند تا ما زودتر به هدف برسیم. سعی کنید، تعداد این‌جور دوستان را افزایش دهید.

داشتن جمعی از دوستان‌که حامی و کمک کننده باشند، به صورت حیرت آوری، به انسان نیرو می‌دهند.

چه جور دوستانی دارید؟

به شش نفر از دوستان خود فکر کنید و از خود بپرسید که آیا این‌ها محافظه کارند (منِ پایین‌تر) یا خواهان پیشرفت (منِ بالاتر). در این صورت وقتی می‌خواهید در زندگی‌تان جلو بروید، می‌دانید که با چه کسی صحبت کنید!

شما چه نوع دوستی هستید؟

آیا شما دوستی هستید که خواهان پیشرفتند، یعنی کسی‌که دیگران را به ترقی در زندگی تشویق می‌کند، یا یک دوست محافظه کار که دائماً امکان اشتباه کردن را اخطار می‌دهد.

با «من قوی» دوست شوید

دوستان ما، آینه‌ای از رفتار ما هستند، به چندین خصوصیت «من قوی» که دوست دارید در وجود دوستان‌تان باشد، فکر کنید.

سپس آینه را بردارید و شروع کنید به توسعهٔ این خصوصیات در خودتان.

مثبت، مثبت، را جذب می‌کند

وقتی اعتماد به نفس شما رشد پیدا کند، دیدتان به زندگی مثبت مـی‌شـود و بـه ایـن ترتیب خود به خود به موفقیت‌های پی در پی می‌رسید، یعنـی ایـن‌کـه انسـانی متفـاوت می‌شوید. انسانی با «من قوی».

دوستی‌هایش بر اساس «من قوی» بنیان کنید

به شش نفر از دوستانی‌که مورد تحسین هستند، فکر کنید. کسانی‌که علاقـه داریـد بـا آنها دوست شوید. بعد آنها را برای ناهار یا شام دعوت کنید. اگر چند نفر از آنها دعـوت شما را نپذیرفتند، فراموش نکنید که می‌توانید اوضاع را رو به راه کنید و خیلی راحت بـه سراغ افراد دیگری بروید.

به ملاقات دوستان جدیدی‌که «من قوی» دارند، بروید

به بعضی کارهایی‌که دوست دارید انجام دهید؛ فکر کنیـد: اسـب سـواری، مسـافرت، سیاست، عکاسی، کارگاه‌های رشد فردی یا هر چیز دیگـر. بعـد بـه دنبـال فعالیـت‌هـای محلی‌که در اطراف این علایق دور می‌زند، بگردید و آنها را علامـت بزنیـد. در آنجـا بـا اشخاص هم‌فکر خود ملاقات خواهید کرد.

بهترین دوست خود باشید

اگر عادت دارید که خود را تحقیر کنید، این عادت را از بین ببرید. صدای پچ پچ خود را با پیام‌هایی از عشق و قدرت جایگزین کنید، این راه را از صـمیم قلـب دنبـال کنیـد و شاهد رشد خود در قالب انسانی مطمئن باشید.

در زندگی خود تعادل ایجاد کنید

خودتان را برای درد آماده نکنید

اگر تمام هیجان‌های خود را فقط برای یک جنبه از زندگی مثل روابط دوستانه، کار یا بچه‌ها بگذارید، ممکن است احساس کمبود کنید.

اگر به این مشکل بر خوردید، چه احساسی به شما دست می‌دهد؟ جواب معلوم است. خالی‌بودن! تنهایی! افسردگی!

وابستگی رابطهٔ سالمی نیست

اگر چیزی یا کسی را کانون اصلی زندگی خود قرار دهید، ترس عمیقی برای از دست دادن آن در خود ایجاد می‌کنید، یا به زبان دیگر بیشتر وقت‌ها نیاز شما باعث می‌شود، آن چیزی را که بیشتر از همه می‌خواهید نگه دارید، از دست بدهید.

احساسات خود را پخش کنید

هنگامی‌که هیجان خود را در چند جنبه پخش می‌کنید، تجربه‌های زندگی‌تان را توسعه می‌دهید و اعتماد به نفس شما رشد می‌یابد، در ضمن از خودتان در برابر درد فقدان حمایت می‌کنید، چه نتیجه‌ای می‌گیرید؟ ترس‌های شما به شدت کاهش می‌یابند.

تور نجات شما

دریچهٔ نترسیدن در زندگی خود ایجاد کنید

مربعی از تمام جنبه‌های زندگی‌تان رسم کنید، سپس آن را به نُه قسمت تقسیم کنید، هر قسمت نشانهٔ محدودهٔ متفاوتی از زندگی شماست، مثل: رشد شخصیت، ارتباط، شغل، خانواده، رشد معنوی، دوستان، شرکت در اجتماع، زمان تنهایی و زمان بازی.

«همکاری» مهم است

همهٔ ما علاقه مندیم‌که عشق و محبت خود را در این دنیا پخش کنیم، وقتی‌که ما در بهتر شدن دنیای اطراف خود همکاری می‌کنیم، قوی‌تر می‌شویم. به جای اینکه گیرنده باشیم، ایجاد کننده هستیم؛ و نه تنها اعتماد به نفس ما رشد می‌کند، بلکه اوج می‌گیرد.

«معنویت» هم مهم است

ابزار «من قوی» را که در این کتاب با آن آشنا شدید، در یک قسمت کامل از زندگی روزمرهٔ خود قرار دهید. این ابزار شما را متمرکز می‌کند و از محل ترس به محل عشق، قدرت و اطمینان در دنیا می‌برد. معنویت را در مرکز دریچهٔ زندگی خود قرار دهید. خواهید دید که آن به همه جای زندگی‌تان پرتو می‌افکند.

نگاه به زندگی

بعد از آنکه نُه قسمت دریچهٔ زندگی خود را پر کردید، از خود بپرسید که بهتر است هر یک از این نواحی، چطوری به نظر برسند. وقت بگذارید و در این باره فکر کنید، فهرستی تهیه کنید و قدم به قدم کارهای مناسب را انجام دهید.

اکنون در امان هستید

زمانی‌که دریچهٔ زندگی‌تان پر و متعادل باشد، هر گونه کمبودی شما را در هم نمی‌ریزد؛ بلکه سوراخ کوچکی در قلب شما ایجاد می‌شود و ناراحت‌تان می‌کند؛ ولی آسایش شما را از بین نمی‌برد؛ چون بقیهٔ زندگی‌تان به مقدار زیادی غنی هست.

شما واقعاً مهم هستید

اگر چیزهای زیادی در زندگی دارید، ولی یک مورد مثل ارتباط کار یا بچه و... ندارید، به حوزه‌های دیگر زندگی خود بیشتر بپردازید، شما در این دنیا مهم هستید و سزاوار یک زندگی غنی.

اضافی‌های واجب

به طور صد در صد در تمام حوزه‌های زندگی‌تان متعهد شوید

وقتی با خانوادهٔ خود هستید، صد در صد با آنها باشید، کارهای‌تان را مرور نکنید، نامه‌های‌تان را نخوانید، یا آرزو نکنید که ای کاش در جای دیگری بودید.

هنگامی‌که سر کار هستید، آن‌طور که باید کار کنید، مانع چیزی نشوید، به طور صد در صد در تمام حوزه‌های زندگی خود شرکت کنید.

وقتی به طور صد در صد متعهد شوید، چه اتفاقی می‌افتد؟

وقتی متعهد می‌شوید که صد در صد به همهٔ حوزه‌های زندگی خود بپردازید، احساس تمرکز، هیجان، مشارکت، شادی، تکامل و خوشحالی در شما زنده می‌شود، و آن وقت برای اولین بار تسلط بر همه چیز را در زندگی خود احساس می‌کنید و می‌فهمید، چه احساس با شکوهی دارید!

پرداختن صد در صد به معنی تا ابد نیست

زندگی همیشه ماجراهای تازه‌ای برای ما به ارمغان نمی‌آورد، رقابت‌های جدید به انتخاب شغل دوباره منجر می‌شوند؛ ممکن است روابط قطع شوند و یا... ولی وقتی صد در صد از کار کم نگذاشته باشید، دیگر جای تأسفی باقی نمی‌ماند.

بدانید که به حساب می‌آیید

بدانید، حضور شما در حوزه‌های مختلف زندگی‌تان فرق می‌کند، اگر نمی‌فهمید که زندگی شما واقعاً ارزشمند است، این را وانمود کنید و همان‌طور رفتار نمایید.

سؤالی در بارهٔ وانمودکردن

سؤالی‌که در ارتباط با وانمود کردن مطرح می‌شود، این است: «اگر واقعاً در تمام حوزه‌های زندگی‌ام مهم بودم، چه می‌کرد»؟ وقتی چنین سؤال محکمی را از خود می‌پرسید، به تعدادی جواب محکم و زیبا و هیجان انگیز هم می‌رسید.

در راه وانمودکردن زندگی کنید

وقتی به سؤال‌های‌تان در مورد وانمود کردن پاسخ دادید، به خوبی‌که رسیدید حتماً عمل کنید. وقتی آن‌طور عمل کنید که اگر واقعاً مهم بودید عمل می‌کردید، در نتیجه با این درک زندگی می‌کنید که شما واقعاً در این دنیای نیازمند مهم هستید.

(این مطلب را دوباره بخوانید!)

موسیقی جادویی دو سویه

دانستن این نکته که شما به حساب می‌آیید و صد در صد متعهد هستید، «موسیقی جادویی دو سویه» است. این چیزها مسائل حاشیه‌ای هستند که لازم است دریچه زندگی خود را در سطح هیجانی عمیق با آنها پر کنید. این دو با هم نتایج جادویی خلق می‌کنند.

استفاده از دریچهٔ زندگی

برنامه‌ای برای فعالیت خود تنظیم کنید

برای هر حوزه از فعالیت و زندگی از خود بپرسید: «اگر من واقعاً به حساب می‌آمدم، چه می‌کردم»؟ فهرستی از جواب‌های خود تهیه کنید، و سپس شروع کنید به انجام آنها. فراموش نکنید:

«شما هستید که زندگی‌تان را خلق می‌کنید».

برنامه را رسمی کنید!

برای رسمی کردن این برنامه، در یاد داشت روزانهٔ خود یک کار یا کارهای بیشتری را که می‌خواهید در مدت زندگی‌تان انجام دهید، بنویسید... شما می‌توانید شاهد غنی‌شدن زندگی‌تان باشید و با هر علمی‌که انجام می‌دهید، رشد خود را ببینید.

انعطاف داشته باشید

اگر هر مورد را هر روز تحت پوشش قرار ندادید، نگران نباشید. اگر کار ضروری دارید، بچه‌تان مریض است، در تعطیلات به سر می‌برید، بعضی حوزه‌های دیگر زندگی شما باید برای مدت کوتاهی کنار گذاشته شوند، به یاد داشته باشید، شما در حال خلق نگرشی برای تکامل هستید... نه فشار بیشتر!

زندگی بسیار بزرگ است

نترسیدن در زندگی متضمن نگرشی از تکامل، اعتماد به نفس و عمل است. شما وقتی پی ببرید که زندگی‌تان واقعاً چقدر غنی است، دیگر هیچ چیز نمی‌تواند احساس خوب شما را از بین ببرد. همیشه به یاد داشته باشید، زندگی بسیار عظیم است! از تمام زندگی لذت ببرید!

به منظور قدردانی چشم‌های‌تان را باز کنید

هنر قدردانی

هنر قدردانی یعنی توانایی تبدیل چیزهای عادی به چیزهای خارق العاده.

به پنجاه مورد از این چیزهای عادی اما خارق العاده فکر کنید یا آنها را بنویسید، و اینکه شما برای کدام یک واقعاً حق شناس هستید. و این کار را هر شب قبل از خواب انجام دهید.

زندگی نه تنها بسیار عظیم است، بلکه بسیار غنی نیز هست!

طرف روشن را به یاد آورید

با وجود آن چیزهایی‌که در هر شرایط خاصی برای شما پیش می‌آید خودتان را تعلیم دهید که هر دقیقه از هر روز، شکایت نکنید و به دنبال نعمت‌ها و زیبایی‌هایی‌که شما را در بر گرفته است، باشید.

بر فراوانی تأکید کنید

در بارهٔ چیزهایی‌که احساس کمبود و ترس می‌کنید. مثل پول، وسایل، زیبایی، عشق یا هر چیز دیگری، این جمله‌ها را تأکید کنید: «زندگی من پر و غنی است، من بر تمام زیبایی‌هایی‌که در درون و اطرافم هست تمرکز دارم».

هدیه بدهید!

هدیه می‌دهید یا فقط عوض می‌کنید؟

بسیاری از ما بر اساس یک نظام پنهان معاملهٔ پایا پای عمل می‌کنیم، افراد کمی هستند که بی‌آنکه چشم‌داشتی داشته باشند، هدیه می‌دهند. خواه پول باشید، یا قدردانی، عشق یا هر چیز دیگر.

اگر هدیه دادن به خاطر هدیه گرفتن باشد!

وقتی گرفتن هدیه‌ای در ما انگیزه ایجاد کند که هدیه بدهیم، همیشه این نگرانی در ما ایجاد می‌شود که اگر در عوض این هدیه، هدیه‌ای به ما پس ندهند چه می‌شود؟ این نگرانی کم کم ذهن ما را پر می‌کند و به ترس تبدیل می‌شود و همین آرامش ذهنی ما را از بین می‌برد.

بخشیدن واقعی

وقتی از صمیم قلب به کسی هدیه می‌دهید و توقع ندارید که به جای آن چیزی از او بگیرید، صلح و آرامش در شما حکم فرما است.

بخشش واقعی در درون ما شادی می‌آفریند، بخشش واقعی به اعتماد به نفس ما کمک بزرگی می‌کند.

در گیر دیگران شوید

وقتی از خود غافل شویم و به دیگران توجه کنیم، بهتر و بیشتر می‌توانیم، از صمیم قلب ببخشیم، در آن حالت بدون آنکه کسی از ما انتظار داشته باشد هدیه می‌دهیم، این احساس آزادی در بالاترین حد آن است.

تضاد در بخشش واقعی

وقتی ما چیزی را به کسی می‌بخشیم و این بخشش صرفاً به خاطر دیگران است نــه از روی چشم‌داشت، پی می‌بریم که بیشتر از حد تصورمان هدیه گرفته‌ایم.

بخشش، ترس را کاهش می‌دهد

وقتی هدیه دادن جزو برنامه‌های روزمره تان قرار گیرد، حس کمبود و نیازمنـدی را از دست می‌دهید و احساس بی‌نیازی می‌کنید، وقتی چیزی را بــه کســی مــی‌بخشـید، حـس قدرت و عشق در شما بیشتر و بیشتر می‌شود.

بیشتر وقت‌ها بگویید متشکرم...

فهرستی از تمام افراد مهم زندگی‌تان تهیه کنید، سپس به طور منظم به سراغ آنها بروید و به نسبت سهمی‌که در مثبت اندیشی شما دارند، از آنها تشـکر کنیـد. کلمـهٔ «متشـکرم» نیرومندترین و بخشنده‌ترین کلمه‌ای است که تا به حال گفته شده.

از کمک به دیگران دریغ نکنید

وقتی به دیگران کمک می‌کنید، احساس نیرو و قدرت مــی‌کنیـد، و وقتــی دیگــران از آنچه که از شما یاد گرفته‌اند، استفاده می‌کنند، اثر وجود شما در دنیا بســیار بــزرگ جلــوه می‌کند.

از تحسین دریغ نکنید

گاهی پیش می‌آید که نزدیک‌ترین افراد به ما کسانی هستند که تحسین کردن برای‌شان دشوار است و کلمه‌هایی‌که حاکی از تحسین و تشکر است از دهان آنها خارج نمی‌شــود، در حالی‌که تحسین افراد بهتــرین راه بــرای رهــایی از خشــم و رنجـش اســت. تحســین می‌تواند موانعی را که بر سر راه محبت و ارتباط وجود دارد از بین ببرد.

گاهی هم با پول به دیگران کمک کنید

فرقی نمی‌کند که یک نفر چقدر ثروت داشته باشد. مهم این است که به نسبت ثروتی‌که دارد، مقداری هم به دیگران کمک کند، سعی کنید به نیازمندان پول بدهید. بدانید همان‌طور که نیاز دیگران را برطرف می‌کنید، روحیه‌ای در شما ایجاد می‌شود که می‌توانید سخت‌ترین مشکلات خود را حل کنید.

هدف‌های نهایی شما

کاری را که انجام می‌دهید، در نظر آورید و جزئیات آن را برای خود مشخص سازید و بعد ببینید این کار چه تأثیری در محیط اطراف شما و روی اطرافیان شما گذاشته است، حتماً متوجه می‌شوید که کار شما در بسیاری موارد مؤثر بوده است. این کار فایده‌های زیادی دارد و بیشتر از همه اینکه نشان می‌دهد، شما آدم مؤثری هستید و این اعتماد به نفس شما را بالا می‌برد.

قدم به قدم

تمرین باعث تکامل می‌شود

درست همان‌طور که برای متناسب بودن بدن‌تان به ورزش احتیاج دارید، برای نگهداری شما در «من قوی» هم نیاز به تمرین است. با تمرین و فکر کردن به «من قوی» پیوسته در آن قسمت باشید.

باور کنید، هر چه که اتفاق می‌افتد به نفع شماست

گاهی وقت‌ها متوجه نمی‌شویم‌که تغییراتی در درون ما اتفاق می‌افتد. باور کنید، هنگامی‌که از ابزار «من قوی» خود استفاده می‌کنید، شما فردی قدرت‌مندتر، دوست‌داشتنی‌تر و قابل اعتمادتر می‌شوید. کم کم پرتوهای اعتماد در وجود شما دیده و پذیرفته خواهند شد.

صبور باشید!

شما در مسیر درستی هستید، برای فهمیدن این نکته صبور باشید، در حالی‌که برای تقویت من قوی خود تمرین می‌کنید، اعتماد به نفس بیشتری در درون شما به وجود می‌آید، صبر به معنی فهمیدن این نکته است که ما در حال رشد هستیم و به آن امکان می‌دهیم، توجه داشته باشید، یک گُل هنگامی شکوفه می‌دهد که آمادگی شکوفایی داشته باشد.

خودتان را تشویق کنید

گاهی بدترین کاری‌که می‌توانید انجام دهید، این است که به «من ضعیف» خود اجازه بدهید، شما را برای «درست» انجام ندادن کاری یا به قدر کافی عمل‌نکردن و چیزهای

مشابه سرزنش کند! بهترین کاری‌که می‌توانید انجام دهید، این است که برای هر قدم کوچک مثبتی‌که بر می‌دارید، خود را تشویق کنید.

به رشد معنوی خود بپردازید

ابزارهای قدرت در این کتاب، این عبارت‌های تأکیدی هستند: گفتن «بله» به زندگی نگران سر نوشت نبودن، به شکست و باخت فکر نکردن و... این عبارت‌ها تفکر ما را به «من قوی» سوق می‌دهند.

به آنها به عنوان غذای بدن، ذهن و روح خود بیندیشید و فراموش نکنید، به طور منظم غذا بخورید.

شما در مسیر درستی حرکت می‌کنید

به صدایی‌که بهترین حرف‌ها را در بارهٔ شما می‌زند، گوش دهید... صدایی‌که همیشه یاد آوری می‌کند، شما فردی قوی و دوست داشتنی هستید و چیزی ندارید که از آن بترسید. شما کسی هستید که چیزهای فوق العاده‌ای دارد تا به این دنیا ببخشد. اگر تاکنون به این باور نرسیده‌اید، امروز باور کنید. این واقعاً حقیقت دارد!

دربارهٔ نویسنده

دکتر سوزان جِفِرز، نویسنده و معلمی است که شهرت جهانی دارد و به میلیون‌ها نفر کمک کرده است تا بر ترس‌های خود مسلط شوند و دردهای زندگی خود را درمان کنند.

او با همسر خود در لوس آنجلس زندگی می‌کند.

می‌توانید با او با این نشانی تماس بگیرید:

www.susanJeffers.com

مؤسسهٔ انتشارات قدیانی منتشر کرده است:

مجموعه زوج‌های جوان بدانند

- فرزند پروری، تولد تا 4 ماهگی
- فرزند پروری، 5 تا 8 ماهگی
- فرزند پروری، 9 تا 12 ماهگی
- فرزند پروری، یک سالگی
- فرزند پروری، تغذیه با شیر مادر
- فرزند پروری، سال‌های نوپایی

مجموعه تر و خشک کردن کودک

- تر و خشک کردن کودک، شش هفته اول
- تر و خشک کردن کودک، راهنمای خواب خوب
- تر و خشک کردن کودک، راهنمای تغذیهٔ خوب
- تر و خشک کردن کودک، راهنمای عادت‌های خوب

مجموعه کوچولوی شاد

- کوچولوی شاد، تولد تا 2 سالگی
- کوچولوی شاد، 2 تا 4 سالگی

مجموعه پزشکی به زبان ساده

- انقلاب گلوکز و کاهش وزن
- انقلاب گلوکز و قلب شما
- انقلاب گلوکز و دیابت

- انقلاب گلوکز و تغذیه ورزشکاران

مجموعه بهتر زیستن

- نیازهای من چیست؟
- چگونه بر نگرانی و اضطراب پیروز شدم؟
- 5 روز لاغر شویم
- از سالخوردگی لذت ببریم
- دختر می‌خواهید یا پسر؟
- 10 گام تا جوان‌تر شدن

روان‌شناسی ساده – 8

- از این مجموعه منتشر شده است:
- 150 نکته برای حفظ تندرستی
- 60 نکته برای زندگی بهتر
- 150 نکته برای آسودگی خاطر
- 150 نکته برای آرامش در کار
- 150 نکته برای خواب راحت
- 60 نکته برای موفقیت در امتحان
- 57 نکته برای توانمندی زنان
- 135 نکته برای اعتماد به نفس
- 46 نکته برای رویارویی با بحران
- 148 نکته برای لذّت و شادمانی

اعتماد به «نفس» یعنی توانایی برای خلق چیزهایی‌که در زندگی به آنها نیاز داریم، ما اغلب این توانایی را از یاد می‌بریم، اما برای گریز از این فراموشی، نکته‌های عملی و راه‌های ساده‌ای وجود دارد.

این کتاب کوچک را بخوانید تا با ده‌ها نمونه از این نکته‌ها آشنا شوید، به خصوص وقتی با موقعیت تازه‌ای رو به رو می‌شوید، مطمئن باشید که کاربرد این نکته‌ها شما را برای سازگاری با شرایط تازه یاری می‌دهد.